

**Tim Parks (vert. Lidy Pol): ‘Leer ons stil te zitten.’** Uitgeverij de Arbeiderspers, Amsterdam 2010. ISBN 97890295 73306 vert. van *Teach us to sit still* zie ook [www.arbeiderspers.nl](http://www.arbeiderspers.nl) (Ziekte divers/ Pijn/1)

**Soort boek/stijl/ziekte:** Ervaringsverhaal van Tim Parks over het leven met onverklaarde chronische pijnen in zijn onderlichaam en zijn zoektocht naar oplossingen daarvoor. Hij consulteerde zowel de traditionele als alternatieve geneeskunde. Met vele illustraties die de geschreven tekst toelichten. Een goed geschreven, gedegen werk.

**Over de schrijver:** Tim Parks (1954) groeide op in een Engels, streng gelovig gezin. Hij studeerde in Cambridge en Harvard. Hij breekt met het geloof en wordt een bekend schrijver van onder andere zo’n twintigtal boeken. Na jarenlang, als schrijver, vooral een zittend bestaan te hebben geleden ontwikkelde hij onverklaarbare pijnen in zijn onderlichaam. Daarnaast geeft hij ook les. Tim Parks is getrouwd en woont met zijn gezin in Italië.

**Korte beschrijving:** Tim Parks beschrijft hoe hij in de loop der jaren last kreeg van helse pijnen in zijn bekken en prostaat. De pijn werd steeds sterker en begon zijn leven te domineren. Hij moest bijvoorbeeld per nacht herhaalde keren naar het toilet om te plassen. Hij begon zijn zoektocht naar genezing van deze pijnen bij de traditionele geneeskunde, consulteerde huisarts en diverse specialisten. Er werden o.a. foto’s gemaakt, maar daarop was niet echt iets bijzonder te zien. Wel was zijn plasbuis erg nauw. Dat kon echter niet de oorzaak van zijn klachten zijn. De specialisten stelden voor de plasbuis te verwijden, maar dat wilde Tim Parks niet. Toen hij daarna op een werkreis naar India ging bezocht Tim Parks een ayurvedische arts, die hem erop wees dat lichaam en geest één zijn en dat hij wat moest doen aan de tegenstrijdigheden in zijn karakter. Tim Parks was ondertussen ook begonnen met een zoektocht op het internet. Dat maakte hem nog onzekerder, want hij vond daar vele hits en informatie waar hij niets mee kon. Hij stuitte er ook op adviezen van ene dokter Wise. Deze man beschreef op het internet exact Tim Parks pijnen en stelde voor om ademhalings- en ontspanningsoefeningen te doen. En hoewel Parks sceptisch was, bleek dit advies, bij navolging verlichting te geven. Hij beschrijft hoe hij leerde anders naar zijn klachten te kijken, hoe hij ook met andere ontspanningen meditatietechnieken vermindering van pijnen wist te bereiken en een andere levenshouding aan te nemen. Naast deze zoektocht beschrijft Tim Parks in dit boek ook hoe klassieke schrijvers als Lawrence en Beckett met lijden omgingen en hoe kunst en sport van invloed zijn op gezondheidsdenken en leven. Hij denkt daarbij na over zijn eigen leven, over invloeden uit zijn heden en verleden op zijn pijn, waarbij onder andere religie, moderne gehaastheid, ambitie, egocentrisme en zelfbeeld de revue passeren.

**Wat viel op:** De uitgebreide toelichting van de schrijver op alle pogingen die hij onderneemt om van zijn pijn af te komen. Hoe contemplatief hij daarbij ook is. Het verschil in houding van traditionele en alternatieve genezers. Ook de sfeer rondom hen is anders. Dat, als de traditionele geneeswijze niets oplevert de alternatieve geneeswijze voor hem wél wat oplevert, maar dat hij dan wel zijn levenshouding moet aanpassen, niet te verwarren met zijn levensstijl, en dat dat niet altijd lukt.

**Citaten:** Pag.66: ‘Signor Pax, kunt u ons vertellen of u echt móét plassen? We lopen achter op ons schema.’ ‘Pardon?’ ‘We lopen achter op ons schema en...’ ‘Nee.’ Hij keek

me aan, een donkere stoppelbaard van twee dagen op de wangen. 'Nee, ik kan u niet vertellen of ik moet plassen.' Hij keek verbaasd. 'Ik weet het niet,' benadrukte ik. 'Signor Pax, misschien...' 'Weet U eigenlijk wel waarom ik hier ben?' vroeg ik. 'Ik neem aan dat men u verteld heeft wat mijn klachten zijn.'

Pag. 77: "Dit is een probleem waar u nooit meer vanaf komt meneer Parks, tenzij u iets doet aan de duidelijke tegenstrijdigheid in uw karakter.' Wat had de dokter ertoe gebracht die observatie te maken? Gevolgd door de opmerking van zijn vrouw een paar minuten later: 'Je zegt alleen "Psychosomatisch" wanneer je denkt dat lichaam en geest van elkaar gescheiden zijn.'

Pag. 129: 'Maar Wise en Anderson kwamen niet met slecht nieuws. Ze hadden een geheel nieuwe theorie over de oorzaak van deze aandoening. Toen begon ik te twijfelen. (...) Eigenlijk waren ze van mening dat *het hele probleem in feite een spieraandoening was* en als gevolg daarvan neurologisch.'

Pag. 314: 'Ik heb altijd al een hekel gehad aan deze saaie, stomme routineuze handelingen, die me alleen maar in de weg zitten. Ik probeer ze langzaam uit te voeren, berustend. Dit hoort ook bij het leven, zeg ik tegen mezelf. Nu en nu. Maar het lukt niet, ik wil aan het werk, dit verhaal opschrijven, afmaken, verder met mijn leven.'

**Recensies:** (achterflap) Sylvia Witteman: 'Een boek voor gewone mensen die niets van zweverigheid moeten hebben, maar voor hun problemen toch een oplossing uit geheel onverwachte hoek kunnen vinden.'

The Times: *Leer ons stil te zitten* maakte me aan het lachen en huilen. (...) een waarlijk troostrijk boek.'